

健康自己管理セミナー

身体のセルフコントロール

2022/10/14(金)

～2023/2/3(金)

19:00～20:30

各金曜日/全6回

第1回 10/14 体脂肪と筋肉をセルフコントロールする方法
身体のメカニズムについて講義し、科学的な根拠に基づいた身体組成のコントロール方法を学習します。

第2回 11/11 食習慣をセルフコントロールする方法
日常の食事メニュー、飲酒、喫煙が及ぼす健康への影響などについて解説します。

第3回 11/25 運動習慣をセルフコントロールする方法
健康維持に効果的な運動の方法・種類・時間・タイミングなどについて解説します。

第4回 12/16 体力(瞬発力・持久力)をセルフコントロールする方法
身体のトレーニング理論について解説し、身体運動能力が向上していくしくみについて学びます。また、個々人で高めたい体力を効率的に向上させる方法を検討します。

第5回 1/27 回復力をセルフコントロールする方法
スポーツや日常生活で発生するコリ、筋肉疲労、怪我などについて、その原因としくみを解説し、できるだけ速やかに効率よく回復するための理論と方法を学びます。

第6回 2/3 抵抗力をセルフコントロールする方法
様々な病気から身体を守っている免疫機能についてモデル図を用いて解説します。

なりたい自分になる！
身体のセルフコントロールで
体の内側から



吉武 信二
大阪公立大学
現代システム科学研究科 教授

生涯自立した健康生活を実現するためには、日常での積極的な身体の自己管理(セルフコントロール)が重要です。今まで特に身体の不調が気にならなかった方も、加齢や生活習慣の変化から予期せぬ方向へ変わることがあります。できることならこれを上手くコントロールして、真の健康を維持したいですね。その対策は意外と身近なところにある、しかもご自身でできる有効な方法がいくつもあります。

本講座では、健康やダイエットに関する誤った情報が氾濫している現状を踏まえ、科学的な根拠に基づいた正しい理論を解説し、日常生活の中で、ご自分の身体を上手くコントロールする方法を全6回の講座で解説します。

新型コロナウイルス感染拡大の状況により、本講座は変更・中止となる可能性があります。

- 会場：大阪公立大学I-siteなんば（大阪市浪速区敷津東2-1-41 南海なんば第1ビル2階）
- 定員：28名（申込者多数の場合は抽選） ■ 対象者：どなたでも ■ 受講料：5,000円（全6回分）
- 申込方法：本学Webサイト「申込フォーム」から申し込みいただくか、「往復はがき」で
(1)氏名(フリガナ) (2)年齢、(3)郵便番号・住所、(4)電話番号、(5)この講座を知ったきっかけをご記入の上、下記宛先へお申込みください。※受講の可否は開催日の5日前までに通知します。届かない場合は必ずお問合せください。
- 申込フォーム：右記二次元コードまたは大阪公立大学Webサイトからお申込みください。
- 往復はがき宛先 ※返信用はがきは両面とも白紙でお送りください。
〒599-8531 堺市中区学園町1番1号 大阪公立大学 C5棟 社会連携課「健康自己管理セミナー」係
- 問合せ先：大阪公立大学 社会連携課 Tel 072-254-9942 Fax 072-254-6271



申込フォーム▼

申込締切
9/29(木)
必着

